

SKRIPSI



**SURVEY STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN BERMAIN FUTSAL PESERTA
EKTRAKURIKULER SMP DATUK RIBANDANG MAKASSAR**

***SURVEY OF NUTRITIONAL STATUS AND THE ABILITY OF PLAYING FUTSAL OF
EXTRACURRICULAR PARTICIPANT STUDENTS OF DATUK RIBANDANG JUNIOR
HIGH SCHOOL MAKASSAR***

ABD RAHIM BASHIR

**JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2019

ABSTRAK

Abd Rahim Bashir 2019, *Survei Status Gizi dan Kemampuan Bermain Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar*. Di bimbing oleh Dr. Benny Badaru, M.Pd, dan Dr. M. Sahib Saleh, M.Pd.

Penelitian ini bersifat deskriptif 2 (variabel). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang dengan jumlah sampel 20 pemain dan pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *porposive sampling* atau teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik analisis data yang dilakukan adalah menuangkan *frekuensi* kedalam entuk *presentase*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan data status gizi diperoleh dari data jumlah sampel sebanyak 20 orang (100%), klasifikasi IMT: kategori baik 8 orang (40%), kategori cukup 4 orang (20%), kategori kurang 5 orang (25%), kategori sangat kurang 3 orang (15%). nilai rata-rata (mean) 21,55, dari hasil yang didapatkan bahwa kemampuan bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang dinyatakan kategori baik 8 orang (40%), kategori cukup sebanyak 4 orang (20%), kategori kurang sebanyak 5 orang (25%), sedangkan kategori sangat kurang 3 orang (15%). nilai rata-rata (mean) 315,5. Dari hasil perhitungan dan penelitian hubungan status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar maka data status gizi KS-Z 0,05 (tarafsignifikan) yaitu $0,200 > 0,05$. data kemampuan bermain futsal KS-Z 0,05 (tarafsignifikan) yaitu $0,181 > 0,05$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar karena sebagai factor pendukung pada saat latihan.

Kata kunci : *Status Gizi, Ekstrakurikuler, Futsal*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi lebih maupun kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kesegaran jasmani.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami proses pertumbuhan. Selain itu remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibanding dengan aktifitas fisik usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Remaja yang aktif dan banyak melakukan aktifitas fisik memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif, begitu pula dengan asupan protein. Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat (*Rahayu Ratnasari, 2011 : 1*).

Mempertahankan kesehatan tubuh yang optimal salah satunya adalah dengan menjaga status gizi yang seimbang, artinya semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh harus terpenuhi dengan tepat guna. Status gizi setiap orang dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor langsung yaitu asupan energi dan protein. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dikonsumsi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi tingkat pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pendidikan gizi merupakan unsur penting dalam meningkatkan status gizi masyarakat (*Nanik Kristianti, 2000: 2*).

Sekolah adalah suatu lembaga pendidikan yang mempunyai gerbang utama untuk menuju kesuksesan. Adanya pendidikan yang berkualitas sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didiknya. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan satu wadah pembinaan siswa di sekolah yang terkoordinasi,

terarah, dan terpadu yang dilakukan bersama di sekolah sebagai kegiatan tambahan tetapi bukan merupakan kegiatan utama di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tugas yang jelas dan berguna untuk perkembangan anak. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya, akan tetapi kegiatan ekstrakurikuler akan menjadi masalah jika waktu belajar yang kurang bisa mengakibatkan penurunan prestasi belajar pada siswa.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler diantaranya dapat mengurangi masalah perilaku seperti kejahatan dan kenakalan, meningkatkan kemampuan psikososial seperti menahan emosi dan peningkatan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor status gizi. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktifitas yang tinggi pula sehingga dapat menunjang peningkatan prestasi akademik, dimana prestasi akademik erat hubungannya dengan tingkat kecerdasan dan aktifitas fisik dengan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memerlukan asupan gizi yang sesuai bagi perkembangannya dengan kualitas dan kuantitas yang baik. Jika kesehatan terganggu maka akan berakibat pada konsentrasi siswa dan hasil prestasinya dapat menurun.

SMP Datuk Ribandang Makassar merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Jl. Gatot Subroto IV No. 42 Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah dengan visi “Unggul dalam Mutu, yang Berpijak pada Ajaran Agama dan Budaya Bangsa” ini memiliki segudang prestasi utamanya di beberapa ekstrakurikuler mulai dari tingkat kota bahkan tingkat internasional sekolah ini ada. SMP Datuk Ribandang Makassar adalah salah satu sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler yang sangat beragam. Salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal.

Ekstrakurikuler futsal ini merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak digemari di SMP Datuk Ribandang Makassar.

Menurut Muhammad Sahib Saleh (2012:115). Olahraga adalah sebagai salah satu model sesuai dengan tujuan pemerintah untuk masyarakat, maka kegiatan olahraga di Indonesia dilaksanakan setiap tahun, mulai tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah menengah atas bahkan sampai ke perguruan tinggi. Hal tersebut menunjukkan perkembangan yang pesat dan menggembirakan bagi dunia olahraga di tanah air. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (*Depdikbud, 1999: 1*). Ekstrakurikuler ini berdiri atas perjuangan dari beberapa siswa-siswi dan seorang guru yang ditunjuk sebagai Pembina, dengan tujuan untuk melahirkan siswa yang berprestasi pada cabang olahraga futsal, sportif, mandiri, dan bertanggung jawab. Bahkan setiap tahunnya “Liga Futsal” rutin dilaksanakan di SMP Datuk Ribandang Makassar.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Datuk Ribandang Makassar ini rutin dilaksanakan, adapun jadwal pelaksanaan terstruktur dan diadakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa dan Kamis, semua dilaksanakan pada sore hari. Di dalam pelaksanaan kegiatan atau latihan, tidak jarang ada siswa yang mengeluh karena mengalami kelelahan, padahal siswa tersebut belum menyelesaikan serangkaian latihan secara menyeluruh. Hal tersebut dimungkinkan karena pola makan atau sarapan siswa baik di rumah maupun di sekolah yang makanannya belum tentu pas takaran gizinya dan terkadang jajanan yang dikonsumsi oleh siswa tidak mengandung gizi sama sekali. Dengan pola makan siswa yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna serta padatnya kegiatan yang dilakukan di sekolah akan mempengaruhi kinerja tubuh

para siswa. Untuk mengeluarkan kemampuan yang dimiliki siswa maka setiap siswa harus memiliki komponen kebugaran jasmani yang dapat menunjang dan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi. Pengetahuan tentang gizi akan meningkatkan kebugaran jasmani dan akan memaksimalkan perkembangan jaringan otot sehingga pada saat itu pula kekuatan siswa akan meningkat.

Seorang pemain futsal harus memperhatikan kondisi fisik dan mental agar dapat selalu tampil secara prima dalam setiap pertandingan. Makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting agar pemain dalam kondisi sehat, bugar, dan berprestasi. Seorang pemain yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana akan berada pada status gizi yang baik.

Rendahnya pengetahuan tentang manfaat makanan bergizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan, hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap keadaan nutrisi, yaitu: prasangka buruk terhadap beberapa jenis bahan makanan, adanya kebiasaan yang buruk atau pantangan terhadap makanan tertentu, kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan yang mengakibatkan kurangnya variasi makanan, dan status ekonomi yang dapat mempengaruhi perubahan status gizi.

Dalam penelitian ini objek yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Datuk Ribandang Makassar. Untuk mendukung kegiatan tersebut seorang anak harus didukung oleh gizi yang seimbang. Berdasarkan rumusan tersebut dapat diasumsikan bahwa siswa yang mendapatkan asupan gizi yang seimbang, proporsional cenderung akan memiliki tingkat status gizi yang baik. Penelitian ini dilakukan karena belum diketahui status gizi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Datuk Ribandang Makassar. Oleh karena itu, hal ini akan menjadi

bahan pembahasan utama dalam penelitian ini dengan judul: “Survei Status Gizi Terhadap Kemampuan Bermain Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Datuk Ribandang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana status gizi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Datuk Ribandang Makassar ?
2. Bagaimana kemampuan bermain futsal siswa SMP Datuk Ribandang Makassar ?
3. Bagaimana hubungan status gizi terhadap kemampuan bermain futsal siswa SMP Datuk Ribandang Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Datuk Ribandang Makassar.
2. Kemampuan bermain futsal siswa SMP Datuk Ribandang Makassar
3. Hubungan antara status gizi terhadap kemampuan bermain futsal siswa SMP Datuk Ribandang Makassar

D. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas , penelitian ini bertujuan untuk mensurvey status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang objektif dan akurat mengenai survey status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar.

2. Manfaat Praktis

Bagi atlet/siswa agar dapat mengetahui survey status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar agar terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan dan mempertahankan status gizi dan kemampuan bermain futsal siswa peserta ekstrakurikuler SMP Datuk Ribandang Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). *Test Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK olahraga, Vol.11, No. 2, Mei 2009: 144-156.
- Al Matsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anas Sudjono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan Ta Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Badaru, Benny. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Bekasi.
- Bustan, M Nadjib. (2010). *Terapi Olahraga Penyakit Hipokinetik*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Darmawan, Deni. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depdikbud. (1999). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. (2014). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cetakan ke-9. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Hidayati, Nurul Laily. (2015). *Asupan Gizi Olahraga*. Yogyakarta.

- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Justinus, Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Musa, Muhammad. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Fajar Agung.
- Muchtadi, Deddy. (2009). *Pengantar Ilmu Gizi*. Cetakan ke-2. Bandung: Alfabeta.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Cetakan ke-3. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. (2005). *Omron Instructional Manual Body Fat Monitor*. (Online). (ecx.images-amazon.com, diakses 01 Maret 2016).
- Proverawati, Atikah dan Wati, E Kusuma. (2010). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Ratnasari, Rahayu. (2011). *Hubungan antara Asupan Energi, Protein dan Status Gizi SMA Sekar Kemuning*. (Online). (WordPress.com, diakses 28 Februari 2016).
- Saleh, M. Sahib. (2012). *Hubungan kecepatan Reaksi Kaki, Kekuatan Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lari 40 Meter*, Jurnal ILARA, Volume 3, Nomor 1, Januari – Juni 2012, hlm. 115-124.
- Satori, Djam'an dan Komariah, Aan. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke-3. Bandung: Alfabeta.
- Sharkey, J Brian. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Cetakan ke-2. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Singgarimbun, Masri. (2006). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3 ES.
- Supariasa, I dewa Nyoman, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yuniastuti, Ari. (2008). *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.